

Beispielhafter Ablaufplan zur Woche Ausdauer und Athletiktraining im Fußball



	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Früh		Lauf/Stabi	Lauf/Stabi	Lauf/Stabi	Lauf/Stabi	Lauf/Stabi
Morgens		Grundlagenausdauer	HIT-Training	Kraftausdauer	Spezielle Ausdauer	Spielformen
Nachmittags	Leistungsdiagnostik	Spielformen	Spielformen	Schwimmbad/ Wake Base/ Fußballgolf	Spielformen	
Abends	Turnier	Theorie - Trainingslehre	Krafttraining/Athletik	Spielformen	Bowling	